

人工甘味料について

近年、スーパーやコンビニでは低カロリーやカロリーゼロ、シュガーレス(砂糖不使用)などうたった商品があふれています。実際に購入されたことがある方も多いのではないのでしょうか。これらの商品には「人工甘味料」が入っており、低カロリーで血糖を上げない一方、本当に安全なものか不安な方も多いかと思えます。

「低カロリーで、血糖をほとんど上昇させない甘味料」≠「人工甘味料」であることをお話し、その正しい付き合い方について考えて行きたいと思えます。



どこまでが人工甘味料？

糖質系甘味料	砂糖	—
	でんぷん由来の糖	ブドウ糖、果糖、水飴、イソマルトオリゴ糖など
	その他の糖	フラクトオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖など
	糖アルコール	エリスリトール、キシリトール、ソルビトールなど
非糖質系甘味料	天然甘味料	ステビア、甘草(グリチルリチン)など
	合成甘味料	アスパルテーム、アセスルファムカリウム、スクラロースなど

出典：独立行政法人 農畜産業振興機構「砂糖以外の甘味料について」

まず「人工甘味料」という言葉があいまいです。砂糖ですら、そのままの形で存在しておらず人間が人工的に作り出したものです。ポカリスエットステビアで有名だった、甘味料「ステビア」はクク科の植物からとれる天然甘味料です。有名な「ラカント」はエリスリトールが主成分で、トウモロコシを発酵させて作ります。また、「パルスweet」に使用されているアスパルテームは化学的に合成したものです。狭い意味ではアスパルテームなどが人工甘味料と言えるのかもしれませんが。



人工甘味料は危険かもしれない？

天然甘味料ステビアの歴史について考えてみましょう。アメリカでは、ステビアの「発がん性」が疑われ 2008 年まで禁止されていましたが、今は問題無いとされています。この様に時間がたないとわからないことがあります。現在、人口甘味料で以下の事が疑われています。

リスク① 甘いものへの依存性が高まる

習慣的な摂取で、脳や味覚が強い甘味に慣れていき、感覚が麻痺する可能性があります。さらに甘味が強いものでないと満足できなくなったり、余計に甘いものが食べたくなるという悪循環が生まれてしまいます。

リスク② インスリン分泌に影響が出る可能性がある

人工甘味料には血糖値を上げる成分は入っていないとされています。しかし、人工甘味料には間接的にインスリン分泌に影響を与え、血糖値を上げる可能性があるという研究もあります。^{※1)※2)}

リスク③ 腸内環境に悪影響を及ぼす可能性がある

人工甘味料は体内で吸収されずに大腸に滞留し、善玉菌のバランスを崩してしまうなど、腸内環境に悪影響を与える可能性があります。

上手な付き合い方

WHOでは、体重60-70キロの人の場合、アスパルテームの許容量は炭酸飲料で9-14缶相当とされています。^{※3)}このため WHO は大半の人にとって直ちに危険性はないが、日常的に大量摂取している人には、摂取量を減らすよう推奨しています。もちろん、人工甘味料を適度に使うことにより糖分やカロリーの摂取を抑えることができることも事実です。大量の砂糖をとることは確実に糖尿病に悪影響がありますので、人工甘味料を適度に使用することは良いことと考えます。また人工甘味料と一括りにせず、一つ一つ違うものと理解し上手く適切に利用しましょう。



文責：管理栄養士 河村 糖尿病専門医 高部

※1)<https://www.alic.go.jp/content/000138490.pdf>

※2) https://www.jstage.jst.go.jp/article/faruawpsj/51/6/51_582/_pdf/-char/ja

※3)<https://jp.reuters.com/article/health-who-aspartame-idJPKBN2YU00A>